
A INICIAÇÃO ESPORTIVA NA GINÁSTICA RÍTMICA

THE SPORTING INITIATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS

PRISCILA CAÇOLA



Texas A&M University

priscilacacola@gmail.com

(Brasil)

Resumo

A iniciação em diferentes esportes tem sido um tema amplamente discutido dentro da Educação Física. Este trabalho revisa as concepções metodológicas e as propostas defendidas por autores que se preocuparam com a aprendizagem na Ginástica Rítmica (GR), buscando fazer um quadro geral da iniciação desse esporte e uma análise crítica deste quadro, contribuindo para o seu desenvolvimento. Tibeau (1988), Caçola, Ladewig e Rodacki (2004), Caçola e Ladewig (2005) e Caçola (2006) apontam alguns conceitos importantes para a forma que a GR é ensinada para as suas alunas. Já Alonso (2004), Pereira (2003), Palmer (2003), Gaio (1996) apresentam propostas para a iniciação na GR, mostrando a grande exploração de movimentos que este esporte possibilita. Mais especificamente fazendo considerações da iniciação na GR voltada para um treinamento de alto rendimento temos as considerações de LLOBET (1996) e RÓBEVA E RANKÉLOVA (1991). Díaz, Martinez e Vernetta (2004) chegam a conclusão de que são muito escassos os estudos que analisam os diferentes aspectos dos processos de ensino-aprendizagem. Ressalta-se então a importância de se entender o quadro do processo de ensino-aprendizagem da GR, buscando aproveitar ao máximo as possibilidades deste esporte.

Palavras Chaves: ginástica rítmica, aprendizagem, iniciação.

Abstract

The initiation in different sports has been a widely argued subject inside of the Physical Education area. This work revises the methodological concepts and the proposals defended for authors who have worried about the learning process in Rhythmic Gymnastics (RG), searching to make a general picture of the initiation in this sport and a critical analysis of it, contributing for its development. Tibeau (1988), Caçola, Ladewig and Rodacki (2004), Caçola and Ladewig (2005) and Caçola (2006) point some important concepts in regarding of the form that the RG is taught for its learners. Alonso (2004), Pereira (2003), Palmer (2003) and Gaio (1996) present proposals for the initiation in RG, showing the great exploration of movements that this sport makes possible. More specifically making considerations of the initiation RG directed toward a training of high income we have the points of LLOBET (1996) and RÓBEVA and RANKÉLOVA (1991). Díaz, Martinez e Vernetta (2004) had concluded there are just a few studies that analyze the different aspects in the learning process. We highlight the importance of understanding the "big picture" in RG, to make use of all the possibilities that we can find in this sport.

Keywords: rhythmic gymnastics, learning, initiation.

Recebido em: 28/11/2006

Revisado em: 03/03/2007

A iniciação esportiva geral e a ginástica rítmica

A iniciação em diferentes esportes tem sido um tema amplamente discutido dentro da Educação Física. Com frequência são observadas aulas onde o aluno repete as seqüências que o professor indica, o que reduz a motivação para a prática desportiva, levando as crianças a desistirem do esporte. Segundo Greco e Benda (2001) os métodos tradicionais levam a uma aprendizagem restrita, pois os educandos não conseguem incorporar o conhecimento teórico: limitados à apresentação prática do professor, são simples executantes de gestos e técnicas, de forma mecânica e automatizada. Outras constatações ainda são feitas por esses autores: é dedicado muito tempo ao ensino da técnica, tornando as aulas monótonas; dividindo os alunos com aptidão para o determinado esporte, os quais se limitam a praticar um conjunto de técnicas mecânicas sem a preocupação de desenvolver sua capacidade de decisão e os alunos menos capacitados ficam condenados a uma mera repetição de movimentos estereotipados que podem provocar ou confirmar a aversão pela prática da modalidade esportiva; estimulando-se a formação de esportistas-alunos dependentes de seu treinador-professor; não há a preocupação em fazer com que os alunos conheçam as possibilidades de variação do jogo; não há a formação de praticantes (ou mesmo de espectadores) críticos e os alunos que já têm experiência no esporte ensinado são deixados de lado como praticantes: ou são instrutores dos colegas, são modelos para os outros imitarem, ou são isolados entre si, deixando de prestar atenção a eles mesmos para “auxílio” dos outros.

Todos estes aspectos nos levam a repensar a prática da iniciação nos esportes, visando despertar nas crianças o gosto pela prática desportiva e conseqüentemente pela atividade física, utilizando-se de uma metodologia que considere o esporte em sua forma global, que busque a autonomia do aluno em seus atos e decisões, em harmonia com o desenvolvimento integrado e simultâneo das capacidades coordenativas, técnicas, físicas, sociais e psicológicas (GRECO e BENDA, 2001).

A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte que proporciona o desenvolvimento de todas as características para os seus aprendizes, através de várias oportunidades de movimento. Segundo Palmer (2003) estas oportunidades são infinitas, as crianças usam sua criatividade natural e imaginação para manipular os aparelhos com formas diferentes e divertidas.

Para Alonso (2004) a GR é um dos esportes privilegiados, que por possuir habilidades motoras bem próximas da cultura corporal encontrada nas brincadeiras e nos jogos infantis, favorece desde os cinco anos de idade a possibilidade de vivências motoras na GR sem que estejamos iniciando precocemente na habilidade.

Mas ainda vemos a iniciação na Ginástica Rítmica sendo voltada apenas treinamento de futuras atletas, onde as crianças que tem uma aptidão para esse esporte são valorizadas na aula e as outras ficam “para trás”. Os instrutores desta atividade “esquecem” tudo o que a ginástica rítmica tem para oferecer as crianças que a praticam, e vemos todas as limitações das aulas que foram constatadas inicialmente.

Esta pesquisa revisa as concepções metodológicas e as propostas defendidas por autores que se preocuparam com a aprendizagem na GR, buscando fazer um quadro geral da iniciação desse esporte e uma análise crítica deste quadro, contribuindo para o seu desenvolvimento como modalidade esportiva e também como possibilidade de vivência motora para todas as crianças que quiserem praticá-la.

A Aprendizagem na GR

Segundo Tibeau (1988) a ginástica rítmica possui três características básicas marcantes: movimentos corporais, manuseio de materiais e acompanhamento musical apropriado. Estes elementos então formam uma unidade que fundamenta a própria existência da GR. Desde essa época a autora já constatava o costume de se iniciar o trabalho da GR pelo chamado trabalho a mãos livres, e somente quando os exercícios corporais eram executados corretamente e com a técnica adequada é que se iniciava o trabalho com o manuseio dos materiais.

Apesar dessa ser uma prática pertinente na GR mesmo nos dias de hoje, alguns autores já demonstram em suas pesquisas uma preocupação com a aprendizagem da ginástica rítmica que busque alternativas para que se explore todo o potencial desse esporte. Os estudos de Tibeau (1988), de Caçola, Ladewig e Rodacki (2004) e de Caçola (2006) focalizam a interação entre o corpo e o aparelho na GR e levantam a hipótese da prática como um todo ou método global (que ensina e pratica o movimento completo) obter um melhor resultado na aprendizagem do que a prática em partes ou método analítico, muito usado na iniciação esportiva em geral e também na GR. Segundo Greco e Benda (2001) a iniciação em esportes geralmente se apóia em uma metodologia analítica de divisão do gesto técnico em partes, com séries de exercícios em que a correção da técnica é o objetivo principal, sem que exista a atividade propriamente dita, a aprendizagem, o prazer, enfim, o que é básico e necessário para o conhecimento de alguma forma dentro da paleta ampla da cultura corporal.

Tibeau (1988) realizou sua dissertação de mestrado com o objetivo de comparar o método parcial com o método global no ensino de uma seqüência de movimentos com o aparelho. Comparando-se os resultados dos grupos experimentais constatou-se que o método global foi mais eficaz na aprendizagem inicial do que o parcial. Além disso, as alunas que aprenderam pelo método parcial consideraram o curso mais difícil do que aquelas que aprenderam pelo método global. A autora conclui que o método global foi mais eficiente porque o manuseio dos aparelhos (característica essencial da GR) é altamente motivador para os aprendizes, sendo fundamental no início do processo de ensino e aprendizagem. Esta pesquisa nos atenta para o processo de ensino aprendizagem na Ginástica Rítmica e mais especificamente para o uso das práticas em partes e como um todo, que especificam a interação entre o corpo e o aparelho na GR.

Caçola, Ladewig e Rodacki (2004) realizaram uma pesquisa também comparando as práticas em partes e como um todo na Ginástica Rítmica, porém trabalhando com uma única habilidade (o salto corza, muito utilizado na GR, realizado com passagem por dentro da corda) e não uma seqüência de movimentos. Os resultados indicaram que o grupo que treinou em partes obteve um resultado inicial bom que veio a deteriorar-se com a adição da corda. Já o grupo que realizou o treino como um todo, apesar de apresentar vários problemas no início, obteve resultados significativamente melhores no primeiro pós-teste ($p < 0.02$). Pode-se concluir nesta pesquisa que na GR, onde o grau de interação entre o corpo e o aparelho é total, possibilitar a prática das habilidades como um todo pode resultar em um menor tempo de aprendizagem, além deste método ser mais eficiente e mais duradouro, facilitando a retenção dos movimentos.

Relacionando as práticas em questão diretamente com o ensino da GR, temos que:

Se por um lado pode parecer, intuitivamente, “mais fácil” aprender as partes componentes das atividades da GRD, por outro lado torna difícil acreditar que, um método de ensino que causa pobreza rítmica no desenvolvimento da tarefa, limita a possibilidade de expressão do aluno e ignora a necessidade que os alunos têm de desenvolver um quadro geral da



atividade que quer executar, possa ser adequado para a GRD, dependente principalmente destes aspectos para seu desenvolvimento. (TIBEAU, 1988, P. 79).

Falando sobre a teoria e prática na aprendizagem da GR, Llobet (1996), coloca que na iniciação voltada para se obter o máximo da ginasta, há o método de comando direto, muito utilizado para esse objetivo, e também uma proposta de ensino baseado na tarefa. O ideal seria uma junção desses dois métodos, sendo que estes podem ser aplicados se o processo de ensino-aprendizagem for de uma vertente analítica ou global. Na vertente analítica, os elementos são reproduzidos de forma isolada, sendo que o foco do movimento é a sua execução. Já na vertente global, a ginasta intui, conhece e prevê a lógica do movimento, percebendo as interações corretas do tempo e espaço. O modo como se realiza a aprendizagem é mais importante do que os seus resultados imediatos.

Para a autora, a segunda forma de se realizar o treinamento (Global) permite maiores oportunidades da ginasta e sua treinadora desfrutarem da tarefa que se está realizando, explorando ao máximo as capacidades de relação, técnica e de coordenação, que constituem na base motriz da atleta. Porém é de consciência da autora que o escasso tempo que dispõe um elevado nível de preparação técnica exigido pela GR tem levado muitas treinadoras a utilizarem mais a primeira vertente citada (Analítica).

Isto pode ser verificado mediante uma afirmação de uma famosa treinadora búlgara, que nos leva a refletir sobre a utilização desses métodos tradicionais (analíticos ou partes), que diz que a iniciação na GR (especificamente voltada para o treinamento de alto rendimento) é: “Exatidão e perfeição: essa é a contínua exigência no começo da carreira. Mais tarde, corrigem-se os erros difíceis, alguns jamais se corrigem. Aprender algo errado é pior do que não ter aprendido nada” (RÓBEVA E RANKÉLOVA, 1991, p. 53). A partir daí podemos considerar, como constatou Llobet (1996), essa grande parte da preocupação dos treinadores de GR em iniciar somente com o trabalho à mãos livres, pois dizem que no começo da carreira deve ser exigida a exatidão e perfeição, o oposto do que proporciona as metodologias globais de aprendizagem.

Ao iniciar um trabalho de aprendizagem na ginástica rítmica deve-se ponderar os seus objetivos de uma preparação à longo prazo para que se possa adequar a prática de aprendizagem a eles. Considerando que para Lanaro Filho e Bohme (2001), a possibilidade de sucesso de um indivíduo em qualquer esporte depende do seu potencial genético, da metodologia de aprendizagem e do treinamento durante os diferentes estágios do seu desenvolvimento, uma metodologia de aprendizagem adequada na GR é um aspecto fundamental na formação da ginasta.

Alonso (2004) diz que o quê e como trabalhar o aparelho na GR sempre foram alvos de polêmica. A autora propõe um procedimento pedagógico em que o trabalho corporal é simultâneo e com mais de um aparelho durante as aulas, não esperando o domínio de um único aparelho para se ensinar o outro. As aulas são colocadas em três momentos, com atividades/tarefas que têm como princípio a problematização do ensino como diretriz dessa proposta. Uma consideração importante da autora é que não se está perpetuando a aprendizagem da GR por meio da imitação do gesto motor do professor, e sim fazendo com que as professoras ajudem na compreensão da execução do movimento e favoreçam a criação dos movimentos da GR a partir da cultura corporal infantil.

Analisando as metodologias empregadas no ensino da Ginástica Rítmica, Díaz, Martinez e Vernetta (2004) chegam a conclusão de que são muito escassos os estudos que analisam os diferentes aspectos dos processos de ensino-aprendizagem. A maioria dos

estudos trabalha com uma perspectiva do rendimento na GR, esquecendo da importância na formação inicial.

Outros estudos na GR mostram uma preocupação com a sua iniciação, buscando possibilidades de facilitar e motivar a sua aprendizagem. Colocando uma proposta de um ensino da GR “popular”, Gaio (1996) desmistifica o esporte buscando uma prática da GR mais próxima da nossa realidade de vida, que oferece aos indivíduos possibilidades de vencerem seus próprios limites corporais, imbuídos de prazer, num ambiente de liberdade e criatividade. Esta proposta é baseada em princípios, sendo estes: 1. Os movimentos corporais são criados, construídos a partir dos movimentos naturais utilizados para suprir as necessidades diárias de locomoção; 2. Os aparelhos oficiais são utilizados, porém, sem normas de tamanho, peso, cor específica, nem tão pouco, movimentos obrigatórios fundamentais são necessários. Esses movimentos devem ser executados de maneira espontânea e criativa; 3. A criação de novos aparelhos que proporcionem manejo por parte das crianças, com incentivo e orientação do professor; 4. Proporcionar oportunidades à criança, de identificar diferentes formas de “colocar” o corpo no solo, produzindo assim os conhecidos movimentos acrobáticos e pré-acrobáticos; 5. A GR popular tem como particularidade a “não” descaracterização da própria modalidade, porém tem como objetivo permitir que o lúdico apodere-se das atividades propostas e 6. O ritmo deve ser constantemente explorado e cultivado em atividades motoras diversas.

Caçola e Ladewig (2005) pesquisaram o uso de dicas de aprendizagem na GR nos estágios iniciais da aprendizagem, que desenvolvem a atenção seletiva e facilitam a aprendizagem de habilidades específicas. Foi concluído que as “dicas” como estratégias cognitivas podem facilitar um aprendizado de habilidades de um desporto complexo e que o uso de dicas poderia auxiliar professores e técnicos de GR como uma estratégia para facilitar, motivar e alegrar as aulas de ginástica rítmica, fazendo com que haja um aprendizado eficiente e muito divertido para as ginastas.

Trabalhando com ênfase na proposta pedagógica, Pereira (2003) desenvolveu sugestões de atividades para crianças de 7 a 10 anos, enfatizando a ginástica rítmica como conteúdo do desenvolvimento da criança, através dos movimentos livres e jogos educativos, baseados em situações da GR, com a finalidade de expressão e prática das atividades propostas. Aplicando essa proposta, a autora verificou que as crianças obtiveram resultados melhores em termos das variáveis motoras, concluindo que a proposta tem grande possibilidade de ser aplicada em diversas situações, e que possui uma abordagem significativa para o desenvolvimento da criança.

Palmer (2003) constrói uma proposta de aprendizagem da GR baseada nos estágios de desenvolvimento da criança e na idéia de que a instrução de algum esporte deve envolver as idéias, criatividade e desenvolvimento de habilidades de seus alunos. Para a autora, é necessário propor oportunidades para uma auto-exploração do progresso do desenvolvimento de habilidades para o refinamento das mesmas. Na aprendizagem da ginástica rítmica, temos: Estágio 1: Noção espacial sem aparelhos, Estágio 2: Exploração e descoberta com aparelhos, Estágio 3: Identificação dos movimentos fundamentais, Estágio 4: Extensão da aprendizagem com tarefas e desafios, Estágio 5: Desenvolvimento de rotinas e seqüências e Estágio 6: Demonstração e avaliação. Nota-se que o processo ainda é centrado na divisão em partes da aprendizagem, apesar de avançar nos estágios finais para uma prática mais estimulante para as crianças.

Caçola (2006) avalia a prática em partes e como um todo em duas habilidades muito utilizadas na GR, e a influência do uso de dicas de aprendizagem nestas práticas. As habilidades estudadas foram o equilíbrio “cossaco” com o movimento em oito do arco e o rolamento com lançamento e recuperação da bola, com os pés. Para as duas habilidades

foram encontradas diferenças a favor das crianças que aprenderam os movimentos como um todo, e principalmente uma influência positiva do uso de dicas de aprendizagem nas duas práticas. A prática como um todo tem a característica de ser muito difícil no começo, e o uso de dicas se revelou como aspecto fundamental para facilitar essa prática, já que ela traz melhores resultados para a aprendizagem. Além disso, constatou-se que uma prática abrangente da GR motiva e traz mais significado para as crianças, e cria uma aprendizagem não apenas direcionada a uma carreira esportiva, considerando que são poucas as crianças que chegarão ao alto nível desse esporte, mas uma oportunidade de vivência motora fundamental para todas as crianças.

Considerações

Partimos de uma pesquisa de várias considerações e propostas formuladas acerca da aprendizagem da GR, ou seja, a para a iniciação da criança neste esporte. Diante dos resultados, concluímos que primordialmente é necessário pensar numa iniciação voltada para a formação da ginasta à longo prazo, tendo um planejamento adequado que permita não sobrecarregar crianças com cobrança da técnica exigida na GR nos estágios preparatórios. Isto só é permitido quando se há um planejamento do desenvolvimento da ginasta na sua carreira. Se o objetivo é um alto nível de rendimento nesse esporte, a recreação e ou a saúde através dele, o planejamento deve ser feito contemplando-se os aspectos fundamentais da formação da GR (LLOBET, 1996, p. 166).

Verificam-se propostas motivadoras para a iniciação da criança na GR, mas ainda é necessário uma maior preocupação com o processo de aprendizagem, não apenas com os resultados. É importante resgatar aqui que se há a possibilidade da iniciante tornar-se uma atleta de alto nível deve-se adequar a metodologia de aprendizagem a esta realidade, além de traçar os objetivos ao longo dos anos na sua prática da GR. A falta de um planejamento adequado pode até levar a criança a desistir precocemente do esporte, por se querer obter o máximo rendimento da ginasta numa etapa de formação.

Conclui-se então que há necessidade de se pensar em todos os âmbitos e perspectivas que há dentro deste esporte quando a criança começa a praticá-lo, para que todas as possibilidades existentes dentro da GR possam ser vivenciadas pelas alunas, e para que a alegria, sucesso e significado seja o principal motivo da criança estar fazendo Ginástica Rítmica.

Referências Bibliográficas

- ALONSO, H. Meu corpo, minha cultura, minha Ginástica Rítmica. 3º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física da Unimep. In: **Anais ...**, Piracicaba, p. 438, 2004.
- CAÇOLA, P. **Comparação entre as práticas em partes e como um todo e a utilização de dicas na aprendizagem motora de duas habilidades da GR.** 2006. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Comportamento Motor) – Programa de Mestrado em Exercício e Esporte, UFPR, Curitiba.
- CAÇOLA, P.; LADEWIG, I. A utilização de dicas na aprendizagem da Ginástica Rítmica: Um estudo de revisão. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 82, abr. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 25 abr. 2005.
- CAÇOLA, P.; LADEWIG, I.; RODACKI, A. Comparison between part practice versus whole practice while learning the corza jump in RG. **Fiep Bulletin**, V. 74, p. 283-284, 2004.
- DÍAZ, P., MARTÍNEZ, A., VERNETTA, M.. Análisis de la metodología en la investigación sobre gimnasia rítmica. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 79, dez. 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 20 fev. 2005.

GAIO, R. **Ginástica Rítmica Desportiva “popular”**: Uma proposta educacional. 1. ed. São Paulo: Ed. Robe, 1996.

GRECO, P.; BENDA, R.. **Iniciação esportiva universal/ 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. 1. ed. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2001.

LANARO FILHO, P.; BOHME, M. T. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: Um estudo de revisão. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, p. 154-168, 2001.

LLOBET, A.C. **Gimnasia rítmica deportiva: Teoría y práctica**. 3. ed. Editorial Paidotribo: Barcelona, 1996.

PALMER, H. **Teaching Rhythmic Gymnastics: A developmentally appropriate approach**. 1. ed. Human Kinetics, 2003.

PEREIRA, L.A. **Ginástica rítmica: uma proposta pedagógica para crianças de 07 a 10 anos de idade**. 2003. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) – Programa de Mestrado em Educação Física, UNIMEP, Piracicaba.

RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. **Escola de Campeãs: Ginástica Rítmica Desportiva**. 4. ed. São Paulo: Ícone, 1991.

TIBEAU, C. **Ensino da Ginástica Rítmica Desportiva pelo método global: Viabilidade e Eficácia**. 1988. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, São Paulo.

Currículo

PRISCILA MARTINS CAÇOLA

Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (2004), Mestre em Exercício e Esporte (comportamento motor) pela Universidade do Paraná. Doutoranda da Texas A&M University (Department of Health and Kinesiology)

Endereço:

Priscila Martins Caçola

Rua Ari Barroso, 1371

Bairro Boa Vista, Curitiba – Paraná

Cep: 85560-370

E-mail: priscilacacola@gmail.com